



日

月

火

水

木

金

土

Nisso

電話番号

011-785-0119



1 251 10 9

魚河岸揚げ

小松菜のバターソテー
塩焼きそば
白菜のさっぱり和え

2 213 15 7

赤魚の粕漬け焼き

冬瓜の味噌煮
ひじきの煮物
大根サラダ

3 233 14 6

桜寿司

たらの天ぷら
玉ねぎソテー
南瓜の薄くず煮
小松菜の胡麻和え すまし汁

4 263 17 11

豚肉の七味焼き

厚焼き卵
ピーマン炒め
大根の二色なます

5 309 16 17

鶏肉の梅風味焼き

かき揚げ
ぜんまいの煮物
かぶとささみの和え物

6 270 12 9

野菜コロッケ

小松菜の炒め物
鶏だんごの煮物
中華サラダ

7 235 17 9

赤魚の煮付け

菜の花ソテー
切干の炒め煮
ハムマリネ

8 222 16 8

たらのムニエル

野菜炒め
マカロニツナ炒め
白菜のおかか和え

9 249 14 12

豚肉の甘辛ソース

南瓜の煮物
かぶの中華煮
ほうれん草のわさび和え

10 332 17 11

鶏肉の治部煮

里芋煮
エビの野菜ソテー
春雨の中華和え

11 326 13 14

ささみチーズフライ

アスパラソテー
ブロッコリーサラダ
パンプキンシチュー

12 272 15 14

さんまの蒲焼き

ミックスピーマンソテー
八宝菜
もやしのゆかり和え

13 204 15 8

タラの漬け焼き

白菜の煮浸し
焼きビーフン
オクラの味噌マヨ和え
すまし汁

14 291 16 12

豚肉の塩焼き

インゲンのオイスター炒め
高野豆腐の煮物
ごぼうサラダ

15 342 17 20

鶏ザンギ

もやしハムソテー
大根と角揚げの煮物
ブロッコリーサラダ

16 304 14 12

豆腐ステーキ

ミートボール
竹の子の含め煮
ポテトとそら豆のサラダ

17 232 17 8

鮭のみりん漬け焼き

南瓜天ぷら
れんこんの炒め煮
チンゲン菜のきのこ和え

18 371 17 23

サバの味噌煮

揚げ餃子甘酢あんかけ
大根の煮物
もやしのおかか和え

19 238 13 10

鶏の照り焼き

玉ねぎと角天の炒め物
冬瓜の含め煮
キャベツサラダ
すまし汁

20 286 13 14

春キャベツの
ホイコーロー

こんにやく炒め
れんこん金平
菜の花の海苔和え

21 360 13 17

ひき肉野菜カレー

ささみチーズフライ
大根の和風サラダ
フルーツカクテル

22 371 18 20

さんまの竜田揚げ

エビ団子
南瓜の煮物
小松菜の和え物

23 201 16 5

ホキのパン粉焼き

つきこんの炒り煮
大根のべっこう煮
ブロッコリーのおかか和え

24 261 17 13

豚肉の生姜焼き

ソーセージソテー
人参とこんにやくの金平
インゲンのマヨ和え

25 294 17 12

鶏のピカタ

コーンソテー
里芋の含め煮
ほうれん草の和え物

26 358 17 18

ハムカツ

もやしのおかか和え
きのこのしぐれ煮
マカロニサラダ

27 249 15 13

白身魚の黄金焼き

玉ねぎソテー
茄子と小松菜の炒め物
アスパラサラダ

28 182 11 4

ホッケの焼き魚

キャベツソテー
鶏だんごと大根の煮物
春雨の三色酢の物
すまし汁

29 322 16 18

煮込みハンバーグ

南瓜の甘辛焼き
生揚げと白菜の炒め物
ブロッコリーのマヨ和え

30 299 15 12

はちみつ黒酢チキン

さつま芋のレモン煮
中華野菜炒め
インゲンの和え物

31 252 14 11

豆腐ともやしの
チャンプル

ミックスベジソテー
生揚げとレンコンの炒め物
カニカマ和え



● ごはんをのぞく、数字を記載しております。
● お届けのお食事の1食分の栄養価の目安は以下の通りです。
＜エネルギー＞ 500～600kcal ＜たんぱく質＞ 20～25g ＜塩分＞ おおよそ3.5g
● 献立の内容が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

… 熱量(キロカロリー) …たんぱく質(グラム) …脂質(グラム)
※ メニューの横の数値は、それぞれ上記の物を表示しております。(ご飯・汁物の分は含まれておりません)